

REZEPT

ZIEGENKÄSE-SALAT

(für 2 Portionen)



Zutaten:

Ca. 250 g Ziegenkäserolle
1/3 Gurke
1 Wurzel
50 g Salatmix
6 Cherrytomaten
½ Avocado
½ Zitrone
Avocadogewürz
Pfeffer
Salz
2 EL Olivenöl
Basilikumgewürz
Rosmaringewürz
1 TL Honig

Zubereitung:

1. Salatmix waschen und in eine Schüssel geben. Tomaten, Gurke, Wurzel waschen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Avocado aushöhlen und auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.
3. Zitrone auspressen, den Saft über die zerdrückte Avocado geben und dazu drücken.
4. Die Avocado mit dem Avocadogewürz, Salz und Pfeffer würzen, das Mus erneut vermengen und zur Salatmischung geben.
5. 2 EL Olivenöl hinzugeben und alles vermengen.
6. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Ziegenkäserolle unter mehrmaligem Wenden in der Pfanne braten.
7. Rosmarin, Basilikum, Salz und Pfeffer auf eine Seite der Ziegenkäserolle streuen, den Käse wenden und die Gewürze einbraten lassen. Vorgang von beiden Seiten wiederholen, bis beide Seiten eine Art Kruste haben.
8. Ziegenkäse auf einem Teller mit dem Salat als Beilage anrichten und mit Honig beträufeln. Salat und Ziegenrolle mit gerösteten Kernen toppen.
9. Als weitere Beilage eignen sich Dinkelkörner oder auch 1-2 Scheiben Dinkelbaguette.